

中興高中晚餐(潔達)

5/1(一)	5/2(二)	5/3(三)	5/4(四)
海苔炒飯 蜜汁雞排 豆腐燴鮮菇 芹香福州丸 鵝白菜 香菇大瓜湯 	香Q白飯 大根燉肉 海芽炒蛋 金菇絲瓜 油菜 豆薯湯	香Q白飯 咖哩燉雞 淋汁細腐 螞蟻上樹 大陸A菜 筍片排骨湯	古早味炒麵 泰式椒麻雞 肉絲四季豆 飄香米血 青江菜 玉穗海結湯
熱量845卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類107g	熱量855卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類110g	熱量883卡 蛋白質36克 脂肪30克 醣類112g	熱量850卡 蛋白質32克 脂肪28克 醣類114克
5/8(一)	5/9(二)	5/10(三)	5/11(四)
客家板條 醬香豬排 海根豆干 蘿蔔糕 油菜 酸辣湯	香Q白飯 三杯雞 玉米炒肉末 蒲瓜什錦 鵝白菜 元氣蔬菜湯	香Q白飯 泡菜燒肉 清蒸嫩腐 海苔洋芋 青江菜 金菇三絲湯	芋頭炒飯 繼光香香雞 將軍滷味 柴香高麗 空心菜 珍珠紅茶 
熱量808卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類108g	熱量825卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類109g	熱量865卡 蛋白質34克 脂肪29克 醣類112g	熱量905卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類114g
5/15(一)	5/16(二)	5/17(三)	5/18(四)
香鬆炒飯 香酥魚排 紅豆包 彩繪獅子頭 鵝白菜+水果 薑絲海芽湯 	香Q白飯 香菇燉雞 黑椒毛豆莢 蔬食三寶 油菜 味噌豆芽湯	香Q白飯 麻香肉片 海苔蒸蛋 油燜嫩筍 空心菜 南瓜濃湯 	肉燥乾拌麵 蜜汁雞丁 小瓜炒肉 起司肉腸 大陸A菜 青木瓜排骨湯
熱量864卡 蛋白質30克 脂肪27克 醣類121g	熱量829卡 蛋白質32克 脂肪28克 醣類109g	熱量887卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類112克	熱量826卡 蛋白質35克 脂肪30克 醣類100g
5/22(一)	5/23(二)	5/24(三)	5/25(四)
新竹炒米粉 照燒豬排 南瓜炒蛋 芋泥包 油菜 芹香白玉湯 	香Q白飯 黃金脆皮魚 芹香干絲 花生麵筋 鵝白菜 海芽蛋花湯	香Q白飯 辣子雞丁 麻辣燙 毛豆四喜 青江菜 榨菜粉絲湯	黃金蛋炒飯 糖醋豬柳 冬瓜鮮燴 柴香花枝丸 空心菜 綠豆薏仁湯
熱量841卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類112g	熱量821卡 蛋白質31克 脂肪29克 醣類105g	熱量864卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類110g	熱量895卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類112g
5/29(一)	5/30(二)	5/31(三)	
家常拌麵 日式豬排 蒼蠅頭 芝麻包 鵝白菜+水果 玉穗海結湯 	香Q白飯 鹹酥喜相逢 木須炒蛋 鐵板豆芽 油菜 豆薯湯	香Q白飯 宮保雞丁 醬香雙結 脆炒洋芋 大陸A菜 冬瓜排骨湯	
熱量900卡 蛋白質32克 脂肪28克 醣類127g	熱量819卡 蛋白質31克 脂肪27克 醣類108g	熱量820卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類110克	

潔達有限公司皆使用台灣豬肉、雞蛋